

JUDO + JU-JITSU CLUB KIAI CHAM

DOJO: Schulhaus Röhrliberg | 6330 Cham

Telefon 041 780 68 86 | www.kiaicham.ch

LIEBE VEREINSMITGLIEDER

Auch dieses Vereinsjahr war geprägt durch Höhepunkte und positive Ereignisse.

Der ganze Club freut sich natürlich ausserordentlich über den erkämpften Weltmeistertitel von Alexandra und Antonia Erni im November in Malmö (SWE). Nochmals herzliche Gratulation zu dem tollen Erfolg. Selbstverständlich gratuliere ich auch Joëlle Kempf zu ihrer sehr guten Leistung in Malmö. Die drei Damen haben ein sehr anstrengendes, sicher aber auch lehrreiches und schlussendlich sehr erfolgreiches Jahr hinter sich.

Wichtig und sehr erfreulich ist aber auch, dass wir wieder ein relativ unfall- und verletzungs-freies Jahr (von einigen Blessuren, Zerrungen und Bänderproblemen abgesehen) erleben durften. Alle Anlässe, Trainings, Lager und Ausflüge, welche im Rahmen des Vereins durchgeführt wurden, waren erfolgreich, haben Spass gemacht, Leute zusammengebracht und das Vereinsleben aktiviert.

bei all den jüngeren und älteren Trainern sowie den Assistenten-, Aushilfs- und Not-Trainern, welche immer wieder bereit sind, neben ihrem schulischen und/oder beruflichen Engagement diese wichtigen Funktionen zu übernehmen – manchmal auch sehr kurzfristig und spontan. Bravo!

Ausserhalb des üblichen Trainings lebt der Verein aber auch – und dies freut mich besonders, denn es sind gute Gelegenheiten, bei denen sich die Vereinsmitglieder von verschiedenen Trainings und Sparten auch kennen und schätzen lernen. Ich denke hier an das Herbstlager, das Herbstweekend, den Töff-Ausflug, den Fondue-Plausch, den Kinderabschlussabend, die vielen polysportiven Aktivitäten im Sommer, diesmal als Fusion der DI- und MI-Jiu-Trainings, das Skiweekend in Sölden und weitere Anlässe. Speziell zu erwähnen dieses Jahr ist das Fest «Cham 1150 Jahre», wo sich unser Verein mit einem grossen Festzelt mit guter Küche und Getränken – und natürlich hervorragendem Service-Personal – sowie zweimal mit einer grossen Show (Judo- und Ju-Jitsu-Sektion gemeinsam) auf dem Gemeindeplatz von seiner besten Seite zeigen konnte.

Aus dem Vorstand gibt es auch einige Neuigkeiten. Silvan Hedinger hat das Amt von Maya Waldvogel erfolgreich übernommen und sich sehr gut ins Vorstandsteam integriert. Der Vorstand funktioniert gut, wir haben uns mit diversen Grundsatzfragen auseinandergesetzt und



konnten auch einige Dinge schriftlich festhalten und regeln, was die Arbeit in Zukunft und für mögliche neue Vorstandsmitglieder vereinfacht. Diverse Themen zum Dojo, Dojo-Nebenraum, Spesen, Entschädigungen und weitere Fragen wurden behandelt. Die neue Datenbank wurde eingeführt und läuft aktiv – ein grosses Stück Arbeit! Wir sind ausserdem an der Entwicklung eines Grundsatzpapiers, welches den Ist-Zustand des Vereins beleuchtet und mögliche Ideen und Massnahmen für die Zukunft beschreibt, aufgrund von unseren Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken.

Ich bedanke mich bei allen Vereinsmitgliedern, welche uns immer wieder auf Ideen und Möglichkeiten aufmerksam machen, welche sich bei uns aktiv mit Reklamationen und Verbesserungsvorschlägen einbringen und teilweise auch bereit sind, gleich eine oder mehrere Aufgaben zu übernehmen!

Ich wünsche allen ein erfolgreiches, gesundes und unfallfreies 2009!

Euer Präsident Andy Capiaghi

JAHRESBERICHT 2008 DES PRÄSIDENTEN

Die beiden neu angebotenen Kurse (Kinder der Schule Cham mit ca. 30 Teilnehmenden und Ju-Jitsu für über 40-Jährige) waren ein grosser Erfolg. Aus den Teilnehmenden des Kinder-Kurses werden sicher ein paar neue Vereinsmitglieder – der Erwachsenen-Einführungskurs wird im Januar wieder durchgeführt. Auch alle anderen Trainings werden regelmässig besucht. Die neuen Kurse sind ein Weg, unserer leicht sinkenden Mitgliederzahl entgegenzuwirken. An dieser Stelle bedanke ich mich ausdrücklich

LIEBE MITGLIEDER, GÖNNER UND FREUNDE DES KIAI CHAM

Das Jahr 2008 ist beendet. Als Technischer Leiter des Kiai Cham nutze ich an dieser Stelle gerne die Gelegenheit, über die vergangenen Monate, besonders über die clubinternen Belange, eine kleine Bilanz zu ziehen.

Die Teilnehmerzahlen in den einzelnen Trainings konnten konstant gehalten oder sogar erhöht werden. Ein positives Ergebnis zeigen die Kindertrainings. Auch in diesem Jahr sind die einzelnen Lektionen sehr gut besucht worden und es können nur noch einzelne Kinder in den Trainings aufgenommen werden. «Leider» musste auch in diesem Jahr eine Warteliste geführt werden.

JAHRESBERICHT 2008 DES TECHNISCHEN LEITERS

Nur Positives gibt es ebenfalls von der Sektion Ju-Jitsu zu berichten. Die Teilnehmerzahlen sind auch dort konstant bis steigend. Seit Ende November dürfen wir zu unseren Clubmitgliedern sogar zwei Weltmeisterinnen zählen! In Malmö, Schweden, ging der lang ersehnte Wunsch/Traum von Antonia und Alexandra Erni in Erfüllung! Die Details entnehmt Ihr bitte dem separaten Bericht von Antonia. An dieser Stelle nochmals herzliche Gratulation zu dieser ausserordentlichen Leistung!

Romana und Markus Christen haben einen Einführungskurs für über 40-Jährige im Ju-Jitsu durchgeführt. Die vielen positiven Rückmeldungen motivierten die beiden dazu, bereits am 15. Januar 2009 den nächsten Einführungskurs zu starten. Dieser dauert bis 2. April 2009.

Im 2008 konnten einige junge Nachwuchstrainer im Judo nachgezogen und in den einzelnen Trainings eingesetzt werden. Weiter muss angefügt werden, dass gerade in der Trainings- und Trainerplanung eine langfristige Sicht erforderlich ist, um nicht in personelle Engpässe zu geraten oder einzelne Trainings streichen zu müssen. Leider mussten wir uns auch mit dem Rücktritt von Roman Grossele abfinden. Er leitete kompetent das Kindertraining vom Dienstag. Nach seinem Rücktritt wurde dieses Training von diversen Trainer noch bis Ende September weitergeführt und danach aufgelöst. Die Teilnehmer konnten auf die anderen Trainings

verteilt werden. Am 21. Oktober 2008 startete ein Einführungskurs für Kinder, organisiert von der Schule Cham. Nun standen ab diesem Datum 35 Kinder auf den Matten und wollten unterrichtet werden. Dieser kurzfristig angesagte Kurs war eine Herausforderung für den ganzen Club und speziell für die Trainer.

Im Frühling 2008 wurden zwei interessante Kurse durchgeführt. Am 19. April ein technischer Ju-Jitsu-Kurs mit André Aschwanden und am 17. Mai einer mit Marcel Jann. Leider musste der Kime-no-Kata-Kurs mit André Aschwanden vom 7. Juni 2008 in Folge mangelnder Teilnehmerzahl abgesagt werden. Es gingen gerade mal neun Anmeldungen ein.

Die 2008 intern gezeigten Kyu-Prüfungen wurden auf technisch sehr hohem Niveau abgelegt. An dieser Stelle herzliche Gratulation allen, die sich der Herausforderung stellten und die nächste Gurtstufe erfolgreich erreicht haben! In den Herbstferien konnte auch dieses Jahr wieder das Judo-Herbstlager in Balsthal durch-

gemacht und das gesamtheitliche Denken kommt dabei immer mehr zum Ausdruck. Ich meine, dass der JJC Kiai Cham auf dem Budoparkett mittlerweile einen sehr guten Eindruck hinterlässt und wir uns immer und überall zeigen dürfen.

Der gute Name verdankt der Judo + Ju-Jitsu Club Kiai Cham vor allem seinen Trainern, Co-Trainern, Clubmitgliedern und all jenen, die in einer Art und Weise in Verbindung mit dem Club stehen.

Ich bin überzeugt, dass wir unsere hohen und anspruchsvollen Ziele erreichen werden. Denn Judo und Ju-Jitsu sind nicht nur Kampfsportarten resp. Kampfkünste, nein, es ist eine Lebenseinstellung, in einigen Fällen sogar eine innere Berufung!

Aus diesem Grund danke ich dieses Jahr von ganzem Herzen allen, welche mich tatkräftig unterstützt und unzählige Stunden ihrer wohl verdienten Freizeit in den Club und ins Training investiert haben. Ich durfte feststellen, dass



geführt werden. Leider war die Teilnehmerzahl unter 20 Kinder. Hier möchte ich auf den Bericht von Florian verweisen, der die Geschehnisse im Lager wunderbar beschreibt.

Weiter freut es mich sehr, dass der Club langsam zu einer ganzen Einheit wird. Im 2008 wurden in diesem Bereich wieder markante Fortschritte

unsere Trainerinnen und Trainer über eine sehr hohe Fach- und Sozialkompetenz verfügen und mit sehr viel Engagement und Herzblut die Trainingsteilnehmer stets motivieren, mitreissen und herausfordern können.

Mit kollegialen Grüssen
Euer TK-Leiter Peter Herger



Nach einem letzten Wettkampftraining am Dienstagabend ging es am Mittwochmorgen nach Zürich an den Flughafen, und schon bald schwebten wir über den Wolken in Richtung Kopenhagen dem Abenteuer Malmö entgegen. Von Kopenhagen mit dem Zug weiter nach Malmö (SWE), wo wir uns zu vierzehnt und

zu Fuss erkunden – ein wunderschöner Park mit See, schöne Häuser in der Innenstadt, nette Cafés... In einem solchen verweilten wir am Nachmittag wieder einige Stunden mit dogdog und Jassen. Znacht essen im Hotel – langsam sind auch die anderen Nationalteams eingetrudelt: ein Hallo da, ein Gespräch dort, wieder ein dogdog zur Wettkampfvorbereitung von Müllers und den Fightern André und Jömi, und dann früh ins Bett...

Daumen drücken, und schon bald gings los für unser Duo Men und die Fighter. Müllers reichte es wie schon bekannt auf den ersten Platz, Jömi musste leider zweimal als Verlierer von der Matte, André konnte den zweiten Kampf gewinnen, bevor Runde 3 auch für ihn Endstation war. Direkt nach der Siegerehrung von Müllers um 19.00 Uhr gingen wir – Alexandra, Ändu (der weitere Fighter) und ich – zurück ins Hotel zum Nachtessen. Mitfeiern war für uns (noch) nicht angesagt... Nach dem Essen dann unsere Wettkampfvorbereitung (dogdog, wie könnte es anders sein :-), bevor wir uns um ca. 21.30 Uhr aufs Zimmer zurückzogen, um unsere Taschen für den morgigen Tag zu packen. Das Kribbeln im Bauch war spürbar, jedoch mehr von Vorfreude geprägt als von negativer Anspannung.

Nach einer erholsamen und ziemlich ruhigen Nacht hiess es um 6.15 Uhr wieder Tagwache – same procedure as the day before: Footing, Duschen, Zmorge (ein bisschen weniger ausgiebig und vorsichtiger), Schwatz mit dem Team und den Referees, um 8.45 Uhr Abmarsch zur Halle, dort einrichten, umziehen, letzte Absprachen mit dem Coach (5. Kampf, Gegner Russland, blauer Gurt – diese Infos reichen fürs Erste)... Das Tableau meinte es gut mit uns: Start mit einem Freilos und in der schwächer

Am Freitag hiess es dann um 6.15 Uhr Tagwache, da um 6.30 Uhr unser traditionelles Teamfooting auf dem Programm stand – das heisst, ein lockeres Jogging, dazwischen ca. 20 Minuten, um die Techniken nochmals alleine und zu zweit durchzugehen und die letzten Absprachen betreffend dem bevorstehenden Wettkampf zu treffen. Duschen, Frühstück und um 8.30 Uhr Abmarsch zur Halle. Die Duos Erni/Erni und Kempf/Wernli wurden zum Wasser und Bananen holen geschickt – wir hatten im Coop den ganzen Vorrat an kohlesäurefreiem Mineralwasser zusammengekauft (eigentlich kann man in Schweden das Leitungswasser trinken, doch wir wollten kein Risiko eingehen...). In der Halle trafen wir dann zum ersten Mal auf die mitgereisten Schweizer Fans – Plätze mit bestem Ausblick auf die Duo-Matten sichern, einrichten, Fahnen aufhängen,

mit vierzehn riesigen Taschen in einen Bus des öV quetschten (da der Shuttlebusservice wie so oft versagt hatte...). Ankunft im Hotel, Einschreibung für unseren Coach jedoch in einem anderen Hotel – die Zeit, bis wir die Zimmer beziehen konnten, füllten wir mit einem Besuch des Einkaufszentrums und dem legendären Brändi-dog (unser Doping...). Zimmerbezug, dann Suche nach einem Restaurant, das für alle Platz bietet – ein Chinese hat uns dann genommen...

Am Donnerstag durften wir dann nach genügend Schlaf und einem ausgiebigen Frühstück Malmö

WM-ERINNERUNGEN 2008

besetzten Tableauhälfte. Dann aufs (sehr, sehr) kleine Aufwärmfeld, wo es schon ganz gross zu und her ging – einige Teams und Fighter schienen schon vor dem Wettkampf zur Höchstform aufzulaufen. Wir gingen es ein wenig langsamer an und absolvierten unser Warm-Up erst, als um 10 Uhr die Wettkämpfe begonnen hatten und es wieder mehr Platz hatte. Kurz vor 11 Uhr galt es dann ernst: Kampf gegen die Russinnen, angefeuert von zahlreichen Schweizer Fans. Nach einer etwas nervösen Serie A fanden wir relativ gut ins Turnier und konnten den Kampf ziemlich souverän für uns entscheiden. Eine erste Welle für die Schweizer Fans, zurück auf die Tribüne und wieder hiess es warten... Der nächste Kampf gegen die Deutschen (wir erfuhren, dass es sich hierbei um das Halbfinale handelt... Hilfe!) wurde auf nach der Mittagspause angesagt. Plötzlich standen die Deutschen jedoch unten auf der Matte parat und auch die Referees sahen aus, als ob sie gleich einen Kampf sehen wollten. Wir durchlebten einen kurzen Adrenalinstoss... Wäre jedoch nicht nötig gewesen: Marco, unser Coach, klopfte laut und kräftig auf den Referees-Tisch und der Kampf wurde – wie bereits angekündigt – auf nach dem Mittagessen angesetzt. Also hiess es nochmals 45 Minuten warten, Gi anziehen, kurz aufwärmen und dann waren wir parat. Unten auf der Matte empfing uns wieder der Jubel der zahlreichen Schweizer Fans, die mehr sehen wollten als den Halbfinal – und auch wir wollten mehr! Wir konnten nochmals einen Zacken zulegen und besiegten die Deutschen nach einem ziemlich umkämpften Kampf. Finale! So hiess das Zauberwort. Die Qualifika-

tion für die World Games 2009 im Sommer in Taiwan war bereits geschafft – ein Traum, der am Freitag noch in so weiter Ferne zu sein schien. Unser Coach, unsere Teamkollegen und unsere Familie freuten sich ausgelassen mit uns.

Die Finale waren auf 17.00 Uhr angesetzt – das hiess, uns blieb mit vier Stunden genügend Zeit, um herunterzufahren, die Freude unserer Fans zu geniessen, mit Marco noch das eine oder andere Detail zu besprechen, ein kurzes Nickerchen zu machen und – wie könnte es anders sein – ein dogdog zu spielen... Wir konnten die Sache ziemlich locker angehen, da wir im Gegensatz zu den favorisierten Französinen, die sich zugegebenermassen durch die schwierigere Tableauhälfte gekämpft hatten, nichts zu verlieren hatten. Doch wir hatten uns schon so sehr ans schöne Gefühl des Siegens gewöhnt, dass wir definitiv aufs Ganze gehen wollten. Kurz vor 5 Uhr hiess es dann rein ins Gi, roter Gurt um den Bauch und nochmals Aufwärmen. Bei einer Technik wechselten wir auf die Schnelle noch einen nicht so gut funktionierenden Wurf gegen einen besseren aus – ein paar Angriffe und Kais später waren wir dann voll parat. Es konnte losgehen – la France, attention! Das schienen sich auch die Schweizer Fans und die anderen Nationen zu sagen: Als wir auf der Matte angekündigt wurden, schrien nicht nur die Schweizer Fans aus voller Kehle, sondern auch unsere Mitkonkurrentinnen aus Schweden, Italien, Österreich... Die Welt schien sich gegen Frankreich verbündet zu haben. Und es ging flott los: wir legten eine solide Serie A vor, die Französinen



zogen nach und konnten mit einem halben Punkt in Führung gehen. Sie legten die Serie B vor, wir schalteten nochmals einen Gang höher und konnten ihnen 1.5 Punkte abnehmen. Wir zeigten nachfolgend die Serie C unseres Lebens, eine kurze Pause, ein Schluck Wasser, dreimal tief durchatmen, letzte Anweisungen von Marco und dann das Schlussbouquet, eine Serie D im Flow! «And the winner is red» – die Hand des Mattenrichters ging auf unserer Seite hoch – WELTMEISTER! Wir, die Schweizer, die anderen Nationen und vor allem die Französinen konnten es nicht glauben. Jubel ohne Ende, eine Welle für die Schweizer Fans, Gang aufs oberste Treppchen, die Medaille, die Schweizer Nationalhymne (eine ziemlich schlechte Aufnahme leider :-), Fotos hier, Fotos da, dann unzählige Umarmungen, Freudentänze – allen voran Joëlle, Dave, die Weltmeister Remo und Pasci, Coach Marco und unsere Familie. Noch mehr gerührt als der 1. Rang hat uns die überschäumende Freude unserer Freunde! Mit den restlichen kleinen und grossen Finale ging auch dieser Wettkampftag für die Schweiz erfolgreich zu Ende. Nicht zu vergessen natürlich die letzten internationalen Kämpfe von unserem Fighter Ändu, der sich nach zahlreichen Erfolgen im Duo und einer Wegbereiterrolle im Fighting mit dieser WM definitiv von der internationalen Wettkampfbühne verabschiedete – leider!





Duschen und erfrischen im Hotel, dann gings ab in die Stadt zu einem feinen Abendessen mit den mitgereisten Schweizer Fans – leider ohne unser Mixed-Team Joëlle und Dave und unseren Coach Marco, die sich auf ihren Wettkampftag am Sonntag vorbereiteten.

Nach einer kurzen Nacht – nicht unbedingt ausgangbedingt, sondern weil wir vor lauter Freude und Aufregung kaum ein Auge zu machen konnten – das morgenliche Footing. Die grosse Frage, ob es zu einem dritten Schweizer Sieg im Duo reichen würde, war allgegenwärtig und setzte unser Mixed-Team bewusst oder unbewusst ziemlich unter Druck. Duschen, Zmorge, Wasser besorgen – daily business... Ankunft in der Halle, kurz vor 11 gings dann für Joëlle und Dave los – sie starteten gegen Polen noch etwas zurückhaltend ins Turnier, konnten den Kampf aber souverän für sich entscheiden. In der zweiten Runde jedoch dann schon der erste Prüfstein – das

Duo aus Österreich. Nach einem Rückstand in Serie A ein ausgeglichener Kampf, in Serie D eine Aufholjagd, mit der sich unser Schweizer Team in die Verlängerung rettete. Leider, leider konnten die Österreicher den Kampf für sich entscheiden... In der Hoffnungsrunde der Kampf gegen Rumänien – Joëlle und Dave zeigten noch einmal, was in ihnen steckt – in diesem Kampf schienen sie statt zwei Gegner jedoch sieben zu haben: Die Wertungsrichter schien der solide und dynamische Fight leider nicht zu beeindrucken, sodass dieser Kampf für Joëlle und Dave Endstation bedeutete. So liegen Freud und Leid jeweils nahe beieinander, wie wir im Schweizer Team einmal mehr erfahren mussten – Joëlle und Dave hätten definitiv mehr verdient!

Nach den Finalen am Abend hiess es, sich in die edle Montur zu stürzen – der Galaabend mit allen Nationen stand an... Mit einem Kommentar dieses Anlasses halte ich mich an dieser Stelle

zurück – aus Rücksichtnahme auf die zahlreichen Sportler, die nach einem grossen Wettkampf auch wieder einmal ganz normale Menschen sind.

Am Montagmorgen dann Packen, Zmorge und Shuttle-Service zum Bahnhof, wo wir den Zug in Richtung Kopenhagen bestiegen. Am Flughafen trafen wir auf «unsere» Schweizer – wir hatten allerdings nicht alle im gleichen Flugzeug Platz. Ungünstig war daran einzig die Tatsache, dass unser Flieger der SAS wegen eines technischen Defekts erst starten konnte, als das Flugzeug der Swiss mit unseren und Joëlles Eltern bereits in Kloten landete. Tant pis – blieben wir eben noch ein wenig länger in Dänemark...

In Kloten und am Bahnhof Zug empfing uns dann ein kleines, aber feines Empfangskomitee mit Blumen und Glückwünschen. Dann ging es nach Hause – Tasche auspacken, Mails checken (danke, danke!) und dann ab in die Heia. Ende des Abenteuers Malmö!

Der Alltag hat uns (fast) wieder eingeholt – in Erinnerung bleiben jedoch fünf unvergessliche Tage in Schweden, eine super Schweizer Stimmung, Freuden- und Trauertränen und das Lachen vieler Menschen, die uns ans Herz gewachsen sind. Danke!

Antonia Erni

Es war wieder einmal so weit: Am Sonntag, 5. Oktober trafen sich die Judokas beim Dojo. Leider war die Teilnehmerzahl leicht dezimiert. Als alle Taschen und Süssigkeiten verstaut waren, machten wir uns langsam auf den Weg. Die Carfahrt kam uns ein wenig kürzer vor, was sehr wahrscheinlich auf die Diskussionen und die Witze zurückzuführen ist.

LAGERBERICHT DES JUDOHERBSTLAGERS IN BALSTHAL (SO)

Nachdem wir die Taschen verstaut und uns ein bisschen eingerichtet hatten, standen wir schon das erste Mal auf der Matte, bei einem Training von Isabelle und Peter. Danach ging es schon auf das Nachtessen zu. Auf dem Menüplan stand «Ofefleischchäs mit Brathärdöpfel» von unserem Chefkoch Hans. Hier möchte ich einen speziellen Dank anfügen für die Betreuung, das Essen und die Rundumversorgung! Nach dem Essen folgten die obligaten Spiele und für die Älteren die mitgebrachten Filme.

Die Müdigkeit am Montagmorgen war noch moderat und es gelang allen, sich vor dem Morgenessen aus dem Schlafsack zu bewegen. Das Morgenessen war wie gewohnt ausgewogen mit Früchten, Müesli, Brot, Milch, Butter, Konfitüre, usw. Um halb neun hiess es für uns auch

schon das zweite Mal auf der Matte zu stehen, und es gab ein interessantes Training mit Peter und Isabelle. In der Pause war schon alles vorbereitet und wir konnten ungestört die Stärkung zu uns nehmen. Am Mittag wurden wir im Restaurant Kreuz gut gepflegt. Am Nachmittag ging es mit noch halbvollem Magen wieder auf die Matte und es wurde fleissig weiter trainiert, gekämpft und auf den nächsten Gurt gearbeitet. Als Abendessen stand «Chügelipastetli mit Ärbsli und Rüebli» auf der Speisekarte. Als Abendprogramm war ein Nachspaziergang angesagt und danach wurden noch ein paar Runden gespielt und für die Älteren folgte ein nächster Film.

Am Dienstagmorgen war das Aufstehen schon ein bisschen schwerer, aber es erschienen alle rechtzeitig zum Frühstück. Die Trainings liefen wie folgt ab: Zuerst gab es ein gemeinsames Warm-Up und ein paar spielerische Randoriformen, danach wurde nach Gurtfarbe aufgeteilt und es folgte ein freies Training, in welchem man jederzeit Fragen stellen konnte und zwischendurch auch noch zusätzliche Techniken gezeigt wurden. Auf den Mittag hatte sich Zuwachs angekündigt: Kari als Verstärkung an der Trainerfront. Aber leider musste Isabelle am Abend nach Hause, weil sie am Mittwoch wieder zu ihrer Arbeit erwartet wurde – vielen Dank für die spannenden Trainings und die Begrüssung am Sonntagmittag!

Am Nachmittag wurde das Training fortgesetzt, und Kari begann das Warm-Up mit seinen beliebten Kniebeugen, was bei den meisten den ersten Muskelkater nach sich zog. Nach dem Nachtessen – Sweet&Sour mit Reis – konnte man an der freiwilligen und entspannenden Meditation von Kari teilnehmen. Mit etwas Ge-

TAGESABLAUF	
AUFSTEHEN	07.15
FRÜHSTÜCK	07.45
TRAININGS-BEGINN	08.30
PAUSE	09.50-10.10
TRAININGS-ENDE	11.10
MITTAGESSEN	11.30
TRAININGS-BEGINN	13.30
PAUSE	15.00-15.20
TRAININGS-ENDE	17.00
NACHTESSEN	18.15
ABENDPROGRAMM	19.30
NACHTRUHE	22.00

schick war es möglich, sein Krafttier zu entdecken. Danach wurde die Tradition fortgesetzt: Für die Kleinen hiess es ab ins Bett und für die Grösseren war der dritte Film fällig. Und Peter musste sich auch schon wieder von uns trennen – danke für die technischen Tipps und das gute Training!

Das Aufstehen am Mittwochmorgen ging schon harziger, denn Karis Kniebeugen zeigten ihre Wirkung: Es ging schon länger mit aufstehen. Da alle Trainer ausser Kari wieder heim mussten und Remo erst auf dem Abend eintraf, war Kari ziemlich gefordert und musste die verschiedenen Gruppen alleine leiten. Am Nachmittag übernahm ich für ihn die Kleinen, das heisst Halbgelb- und Gelbgurtträger, und übte mit



ihnen die Fallschule, während der Rest der Gruppe eine Lektion Ju-Jitsu genoss. Nach der Pause wurde ich durch Dave unterstützt. Am Abend gab es wieder einmal einen Spaghettiplausch mit anschliessendem Filmabend in drei Kinosälen ganz nach Altersfreigabe... ;-) Es wurde auch noch für die bevorstehende Gurtprüfung gelernt.

Am Donnerstagmorgen ging das Aufstehen noch zäher, und man freute sich auf das bevorstehende Training mit Remo Doswald. Doch schon das Warm-Up ging an unsere arg gebeutelten Muskeln und das Training selbst sollte nicht viel besser werden. Remo zeigte uns neue Techniken und machte vor allem ein Kampftraining. Am Nachmittag gab es die Gurtprüfungen: Martina und Norina auf Orangegurt und Alexander, Pauline, Sandra, Chantal, David und Nicola auf Gelbgurt. Trotz zum Teil hartnäckigem Fragen von Remo und Robin erreichten alle Prüflinge den nächsten Grad – herzliche Gratulation an alle Prüflinge und danke, Remo, für das Training und die Unterhaltung neben der Matte! Im Verlauf des Nachmittags gesellte sich noch unser Klubpräsident Andy zu uns, denn er war der Ersatz für seinen Vater Hans, welcher uns leider auch verlassen musste – noch einmal herzlichen Dank für die Betreuung, das Vorbereiten und das gute Essen! Nach dem Nachtessen, «Ghackets und Hörnli», gab es das obligate Lotto mit Andy als Glücksfee. Es konnten wieder einmal viele Preise gewonnen werden. Am späteren Abend folgte für die Grösseren – raten Sie – falsch, kein Film, sondern eine Pokerrunde mit Andy. Für den letzten Abend war die Zeit, um ins Bett zu gehen, relativ früh.

Am Freitagmorgen folgte nach dem Aufstehen ein letztes Training und danach war die Zeit der Putzens gekommen. Die Zusammenarbeit war so gut, dass wir wie gewohnt zu früh fertig wurden und sich alle in der Küche versammelten, wo unter anderem Andy beschäftigt war und von allen tatkräftig – oder besser gesagt moralisch – unterstützt wurde.

So neigte sich unser Aufenthalt in Balsthal dem Ende zu und zum Schluss möchte ich mich bei allen bedanken, die in irgendwelcher Weise zum Gelingen des Herbstlagers 2008 beigetragen haben: Kari, Andy, Isabelle, Peter und Remo für die Leitung von diversen Trainings, Hans für das Kochen und die Rundumversorgung und den Lagerteilnehmern und deren Familien für die Kuchen und anderen Süßigkeiten.

Florian Erni

JAHRESPROGRAMM 2009

Februar	23.02.	Kein Kindertraining, Fasnachtsmontag
März	02.03.	Training des Nationalkaders im Duo/Fighting-System ab 20.45 Uhr
	21.03.	Ju-Jitsu-Turnier Emmenbrücke
	27.03.	GV im Restaurant Kreuz in Cham
	30.03.	Training des Nationalkaders im Duo/Fighting-System ab 20.45 Uhr
	30.03.	1. interner Judo-Wettkampf für alle Judogruppen, Türöffnung 18.00 Uhr
April	06.04.	Training des Nationalkaders im Duo/Fighting-System ab 20.45 Uhr
	10.04. bis 26.04.	Frühlingsferien für Kinder- und Jugendtrainings
	13.04.	Training des Nationalkaders im Duo/Fighting-System ab 20.45 Uhr
	17.04. bis 19.04.	J+S Leiterkurs Teil 1 im Dojo
	24.04. bis 26.04.	J+S Leiterkurs Teil 2 im Dojo
Mai	02.05.	Swiss Ju-Jitsu Open in Luzern
	11.05.	Training des Nationalkaders im Duo/Fighting-System ab 20.45 Uhr
	21.05. bis 24.05.	Auffahrtsferien für Kindertrainings
Juni	01.06.	Kein Kindertraining, Pfingstmontag
	07.06.	Töffausfahrt
	08.06.	Training des Nationalkaders im Duo/Fighting-System ab 20.45 Uhr
	11.06. bis 14.06.	Fronleichnamferien für Kindertrainings
	13.06.	Nationaler Ju-Jitsu-Tag in Magglingen
	14.06.	Nationaler Judo-Tag in Magglingen
	21.06.	Töffausfahrt (Reservedatum)
	25.06.	2. interner Judo-Wettkampf für alle Judogruppen, Türöffnung 18.00 Uhr
Juli	04.07. bis 16.08.	Sommerferien für Kinder- und Jugendtrainings
	20.07. bis 16.08.	Sommerferien für alle Trainings
August	17.08.	Trainingsbeginn für Alle
September	04.09.	3. interner Judo-Wettkampf für alle Judogruppen, Türöffnung 18.00 Uhr
	19.09.	Ju-Jitsu Rigi Open
	19.09.	Herbst-Event
Oktober	03.10.	Herbst-Event (Verschiebedatum)
	03.10. bis 18.10.	Herbstferien für Kinder- und Jugendtrainings
	09.10. bis 11.10.	Ju-Jitsu-Trainingsweekend Erwachsene- und Jugendgruppen
November	20.11.	Jahresabschlussabend für Erwachsene und Ju-Jitsu-Jugend
	27.11.	Jahresabschlussabend für Judo-Jugendgruppen
Dezember	08.12.	Kein Kindertraining, Mariä Empfängnis
	12.12. bis 03.01.	Weihnachtsferien für Kinder- und Jugendtrainings
	19.12. bis 03.01.	Weihnachtsferien für alle Trainings
Januar 2010	22.01. bis 24.01.	Skiweekend in Sölden
Februar 2010	06.02. bis 21.02.	Sportferien für Kinder- und Jugendtrainings
März 2010	26.03.	GV im Restaurant Kreuz in Cham
April 2010	17.04. bis 02.05.	Frühlingsferien für Kinder- und Jugendtrainings
Mai 2010	13.05. bis 16.05.	Auffahrtsferien für Kindertrainings
Juli 2010	03.07. bis 15.08.	Sommerferien für Kinder- und Jugendtrainings

Fett geschriebene Daten sind noch provisorisch

DAS AKTUELLE PROGRAMM FINDEST DU IMMER AUF WWW.KIAICHAM.CH

VORSTAND + KOMMISSIONEN

Präsident	Andy Capiaghi, Hammerstrasse 2, 6312 Steinhausen, 041 740 11 81
Vizepräsident	Kari Kunz, Zythusmatt 24, 6333 Hünenberg See, 079 768 95 64
Aktuar	Silvan Hedinger, Luzernerstrasse 111a, 6333 Hünenberg See, 041 710 78 87
Kassierin	Patrizia Limacher, Bühlstrasse 1, 6289 Müswangen, 041 918 05 95
TK-Chef	Peter Herger, Lütisämetstrasse 80, 8706 Meilen, 079 757 20 47
Materialverwalter	Roman Hausheer, Schluechtstrasse 10, 6330 Cham, 079 720 69 44
Beisitzer	Pascal Schümperli, Büelstrasse 14, 6340 Baar, 079 503 45 78
Ju-Jitsu-Obmann	Markus Christen, Sumpfstrasse 6, 6300 Zug, 041 741 85 50
Archiv	Bernadette Dittli, Goldermattenstrasse 37, 6312 Steinhausen, 041 740 40 80
Dojo-Chef	Roman Hausheer, Schluechtstrasse 10, 6330 Cham, 079 720 69 44
J+S-Coach	Pascal Schümperli, Büelstrasse 14, 6340 Baar, 079 503 45 78
Krafraumkommission	Toni Zürcher, Allmendweg 17, 6330 Cham, 079 817 76 42
Internet	Kari Kunz, Zythusmatt 24, 6333 Hünenberg See, 079 768 95 64

TRAINER + TRAININGSZEITEN

Montag	Judo	Jugend (8-16)	17.45-19.00 Uhr	Kari Kunz	079 768 95 64
	Judo	Jugend/Erwachsene (16-99)	19.15-20.45 Uhr	Peter Herger	079 757 20 47
Dienstag	Judo	Jugend (8-16)	18.00-19.30 Uhr	Désirée Michel	079 762 83 88
	Ju-Jitsu	Erwachsene (16-99)	19.30-21.30 Uhr	Roman Hausheer	079 720 69 44
Mittwoch	Ju-Jitsu	Jugend (14-18)	18.30-20.00 Uhr	Antonia Erni	041 761 72 91
	Ju-Jitsu	Erwachsene (16-99)	20.00-21.45 Uhr	Willy Huwlyer	041 790 15 37
Donnerstag	Judo	Kinder Gruppe 1 (5-10)	17.30-18.30 Uhr	Patrizia Limacher	041 918 05 95
	Judo	Kinder Gruppe 2 (5-10)	18.30-19.30 Uhr	Patrizia Limacher	041 918 05 95
	Ju-Jitsu	Erwachsene 40+	20.00-21.45 Uhr	Markus Christen	041 741 85 50
Freitag	Judo	Jugend (8-16)	17.30-19.15 Uhr	Toni Zürcher	079 817 76 42
	Judo + Jiu	Trainer-Training	ab 19.15 Uhr		

Telefon im Dojo 041 780 68 86

CONCORDIA

Mit sicherem Gefühl

IMPRESSUM

Redaktionsleitung: Kari Kunz **Kontakt:** Kari Kunz, Zythusmatt 24, 6333 Hünenberg See, 079 768 95 64 **Auflage:** 400 Exemplare **Beiträge sind jederzeit herzlich willkommen!**
Druck und Weiterverarbeitung: Concordia